



LES CAROTTES

CHOUETTES CAROTTES

en trois recettes

Ingrédients :

carottes jaunes, violettes et blanches(note1)
betterave jaune
épices "tandoori"
un peu d'huile d'olives

navet daïkon (note 2)
olive noires
poudre de Perlimpimpin
"beurre aux herbes LVC"

Méthode:

pour les carottes-légumes chaudes :

Dans un sac de plastique mélanger les épices et assaisonnements et rouler les légumes épluchés dans le sac .

Dans une de nos "cocottes-à-four-à-ondes" avec très peu d'eau sous la grille, faire pré-cuire couleur par couleur les différentes carottes .On peut mélanger sans dommages les blanches, les jaunes et les classiques orange mais les violettes à coeur jaunes colorent beaucoup et seront "traitées" à part (par exemple pliées dans du film étirable tout simplement ou dans un sac plastique) . Ainsi chaque carotte gardera son caractère propre et vous serez surpris des parfums différents de chacune ... avec ce petit côté "famille" néanmoins ! Des "soeurs" avec juste une apparence différente ??? non plutôt des "cousines" avec chacune son petit quelque chose...

Maintenant vous les coupez en tronçons en biais et vous en achevez la cuisson dans un petit "beurre aux herbes LVC" jusqu'à ce que vos morceaux soient caramélisés dans leur jus réduit



Servez chaud avec une viande rôtie, un poisson au four ou pour les végétariens avec un "risotto" de blé et de lentilles

pour l'assiette de carottes

coupez en fuseau vos différentes carottes épluchées et disposez les morceaux en alternant les couleurs comme sur la photo en rond dans l'assiette.

T.S.V.P

coupez une tranche dans votre betterave jaune que vous disposez au milieu couronnée d'une petite tranche de betterave rouge assaisonnez légèrement et versez quelques gouttes de bouillon LVC. Couvrez de film étirable quelques minutes de four à ondes (note 3) et laissez refroidir .



Coupez une rondelle de daïkon et posez des 1/2 olives pour les yeux .Le bec est un petit biscuit (voir arlequins aux épices).

Servez avec une petite sauce légère (moutarde LVC, yaourt, persillade et poudre de Perlimpimpin + un soupçon de jus de pommes frais)

pour le "confit du petit lapin"

Choisissez les carottes plus colorées (ordinaires , jaunes et violettes) .Pelez-les et cuisez-les "trop" afin qu'elles "s'écrasent" très bien .

Là encore je vous conseille la cuisson micro-ondes (sacs ou cocotte FAO) car vous n'avez pas d'excès de jus à faire réduire en purée de légumes .

Sucrez au sucre roux à la mélasse ou au plus goûteux)

Après avoir mixé, feu très doux sur LVC" pour obtenir dorée .

Mettez en "boîte" vite le couvercle à vis linge mouillé d'eau

Laissez refroidir bocal pour lui mettre de le ranger !



"séchant" votre

(si vous en trouvez sucre rabaya c'est

laissez "compoter"à votre "mijoteuse une jolie couleur

bouillant . Fermez et retournez sur un froide .

avant de retourner le une belle étiquette et

NOTES TECHNIQUES:

T.S.V.P

(note 1) Les carottes de couleur ne sont pas une invention c'est juste un "retour aux sources" . Par exemple la carotte blanche (l'ancienne carotte fourragère) était consommée par le passé tant par les troupeaux que par leurs gardiens !!

(note 2) navet daïkon , betterave jaune etc ... voir les fiches

(note 3) Revoyez la fiche cuisson au four à ondes si vous vous rappelez plus . Bien sûr vous pouvez parfaitement effectuer les cuisson à la vapeur et même à l'eau sans problème . Mais les carottes adorent la cuisson four à ondes qui renforce leurs arômes en concentrant les jus .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème puisqu'on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème non plus

Pour les "sans sucre" ??? la carotte contient moins de 10% de glucides ... mais cela est "incompressible" ! Donc sachez qu'il vous faut tenir compte dans votre décompte journalier de 10 grs de sucres par portions de 100 grs de vos légumes Bien sûr pour la "compotée du petit lapin" vous n'utilisez pas de sucre (fut-il roux non plus que de la cassonade) mais de l'édulcorant a stévia en feuille ira très bien pour la cuisson et vous la sortirez au dernier moment pour ne pas la trouver sous la dent ... mais une feuille fraîche sera un joli décor lorsque vous vous en servirez

Pour les "sans gras" ?? pour les "carottes-légumes" il vous faut éviter le "beurre aux herbes LVC" ou du moins le remplacer par très peu "d'huile d'olive aux herbes " qui est quand même moindre que le beurre pour votre régime .Dans tous les cas mettez-en très très peu .

Vous pouvez-même dans une poêle Tefal ne mettre que de la poudre de Perlimpimpin au dernier moment car vos carottes vont caraméliser dans leur jus réduit

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A